



# கேழ்வரகு

## மால்ட்ட

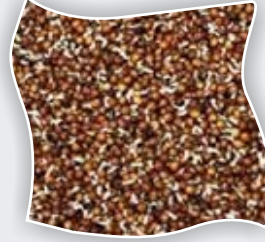
ஓர் அற்புத குடிநீர்தகவல் உணவு

### சிறப்பம்சங்கள்

- ◆ முளைக்க வைக்கும் போது கேழ்வரகில் வைட்டமின் 'சி' உண்டாகிறது. இந்த வைட்டமின் 'சி' உதவியுடன், கேழ்வரகிலுள்ள இரும்புச்சத்து நமது உடலுக்கு எளிதில் கிடைக்கிறது. எனவே இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு இது சிறப்பான உணவு.
- ◆ முளைக்க வைக்கும்போது, பாஸ்பரஸ் மற்றும் அமினோ அமிலங்கள் நமது உடலுக்கு கிடைக்கிறது மற்றும் எளிதில் ஜீரணமாகிறது.
- ◆ கேழ்வரகில் உள்ள உடலுக்கு ஒவ்வாறு பொருட்களின் கிரியைகளை குறைக்க மற்றும் அவற்றை தவிர்க்க முடிகிறது.



நீங்கள் எப்போது கேழ்வரகு மால்ட்டிற்கு மாறப்போகிறீர்கள்?



# கேழ்வரகு

## மால்ட்ட

குடும்பத்தினர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உங்களது பங்களிப்பு

### முளைக்கப்பட்ட கேழ்வரகு தயாரித்தல்

கேழ்வரகை நன்றாக சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் 3 முதல் 10 மணி நேரம் வரை ஊற வைக்கவும், நீரை வடிக்கட்டிய பின்பு ஊறியுள்ள கேழ்வரகை சுத்தமான ஈரத் துணியில் கட்டி 4-8 மணிநேரம் வைத்து முளை வரவிடவும். துணியின் ஈரம் காயமலிருக்க சிறிது நீரை அவ்வப்போது தெளிக்க வேண்டும். முளைக்க கட்டிய கேழ்வரகை நிறுவில் நன்றாக உலர்த்தி பின் வாணலியில் போட்டு நன்கு மறைக்கும் வரை வறுத்து, முளையை நீக்கி சுத்தம் செய்யும், பின்பு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.



### தேவையான பொருட்கள் :

கேழ்வரகு, தண்ணீர்/பால், சர்க்கரை/விவல்லம், ஏலக்காய் பொடி

### தயார் செய்யும் முறை :

தண்ணீரில் முளைக்கட்டிய கேழ்வரகு மாவைச் சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக், பால் சேர்த்து கொடுக்க வைக்கவும். இத்துடன் சர்க்கரை / விவல்லம், ஏலக்காய்த் தூளைச் சேர்த்து கலக்கி அருந்தலாம்.



அனைவருக்கும் உகந்த ஆரோக்கிய உணவு !

உட்பச்சத்தினை உறுதிப்படுத்தும் சிறுதானியங்கள் மறுமலர்ச்சித் திட்டம், தெற்கு ஆசியா.

4/230-11, 6-வது தெரு, இராஜாஜி நகர், கிருஷ்ணகிரி - 635 001. போன் : 04343-226568